

SÄULIÄMTLER GOURMET CHUCHI

352. Chochete vom 09.12.2025
mit Patrick Mandlehr

MENÜ „WINTERLICHE ELEGANZ“



MENÜ

Apéro

Pizza-Sticks
Parmesan Blätterteig-Stangen
Speck-Blätterteig-Kissen

Vorspeise

Jakobsmuscheln auf Pastinakenpüree mit
Zitronenthymian

Hauptgang

Kalbsmedaillons mit Rosmarinjus, Polenta
& glasierten Karotten

Dessert

Marroni-Parfait mit warmen Gewürz-
Pflaumen

WEINE

Prosecco Rose

Anima Vergani

Weiss

Chablis

Rotwein

Preli – Terra Alta, Barbera

Portwein

Fabelhaft Porto Tawny

GETRÄNKE

Apéro

Anima Prosecco Rosé DOC, Lanima Di Vergani
(Veneto - Italien, 85% Glera und 15% Pinot Noir)

- Farbe: perlmuttrosa, elegant und ansprechend.
- F Farbe: perlmuttrosa, elegant und ansprechend.
- Farbe: perlmuttrosa, elegant und ansprechend.

Vorspeise

Petit Chablis AOC Les Tisserandes
(Chablis - Frankreich, 100 % Chardonnay)

- Sehr klar, salzige Mineralität → ideal zu Meerestieren
- Frische Struktur → passt zur Zitronennote
- Nicht holzlastig → überdeckt die Jakobsmuscheln nicht

Hauptgang

Preli, Terra Alta, 2022
(Piemont - Italien, reinsortiger Barbera aus dem höchstgelegenen Barbera-Weinberg von Preli, ca. 350M.ü.M.).

- Saftige dunkle Beerenfrucht passt ideal zu Kalb & Polenta
- Frische Säure → balanciert Jus & glasierte Karotten
- Weiche Tannine und warme Würze → harmonisch, vielseitig, sehr stimmig zum Gericht

Dessert

Fabelhaft Tawny Port (20 Years)

- Nussigkeit → deckt sich mit Marroni
- Karamell- & Trockenfruchtnoten → passen perfekt zu den Pflaumen
- Textur passt gut zum Parfait
- Einladendes Bouquet von Kirschen, Pflaumen und reifen Früchten. Schöne Bestätigung am Gaumen. Weicher Körper, langer, feiner Nachgeschmack.

VORSPEISE-

JAKOBSMUSCHELN AUF PASTINAKENPÜREE MIT ZITRONENTHYMIAN

INFORMATION

Vorbereitungszeit: 30 Min. für Pastinakenpüree
Koch-/Backzeit: 2 Min. für Jakobsmuscheln
Ruhezeit: 0 Min.

ZUTATEN

(für 4 Personen)

PASTINAKENPÜREE

- 400 G PASTINAKEN
- 1 KLEINE KARTOFFEL (CA. 100 G)
- 60 ML LAKTOSEFREIE MILCH
- 30 ML RAHM (LAKTOSEFREI) ODER 25–30 G BUTTER
- SALZ, PFEFFER
- ½ TL ZITRONENABRIEB
- ½ TL ZITRONENSAFT

JAKOBSMUSCHELN

- 8 JAKOBSMUSCHELN (2 PRO PERSON → FESTLICH GENUG)
- 1,5 EL OLIVENÖL
- 1 EL BUTTER (ODER LAKTOSEFREI)
- SALZ, PFEFFER
- 4 KLEINE ZWEIGE ZITRONENTHYMIAN
- OPTIONAL: 1–2 SPRITZER ZITRONENSAFT

ZUBEREITUNG

1. Pastinakenpüree

- Pastinaken und Kartoffel schälen und würfeln.
- In Salzwasser ca. 15-18 Minuten weich kochen.
- Wasser abgiessen, gut ausdampfen lassen.
- Mit Milch + Rahm/Butter pürieren.
- Mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und etwas Zitronensaft abschmecken.
- Warmhalten (oder später vorsichtig wieder erwärmen).

2. Jakobsmuscheln

- Jakobsmuscheln trocken tupfen – das ist wichtig für eine schöne Bräunung.
- Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Pfanne gut erhitzen, Öl hineingeben.
- Jakobsmuscheln hineinlegen und ca. 1,5–2 Minuten pro Seite braten – sie sollen eine goldbraune Kruste bekommen.
- Kurz vor Schluss die Butter + Zitronenthymian in die Pfanne geben und die Muscheln damit übergiessen.
- Sofort servieren, nicht zu lange braten (werden sonst gummiartig).



HAUPTGANG - KALBSMEDAILLONS MIT ROSMARINJUS, POLENTA & GLASIERTEN KAROTTEN

INFORMATION

Vorbereitungszeit: 30 Min.
Koch-/Backzeit: 20 Min.
Ruhezeit: 4 Min. (Fleisch)

ZUTATEN

(für 4 Personen)

KALBSMEDAILLONS

- 600–700 G KALBSMEDAILLONS (4 STK À 150–170 G)
- SALZ, PFEFFER
- 1,5 EL ÖL
- 1 EL BUTTER

ROSMARINJUS

- 300 ML KALBSFOND
- 70–80 ML ROTWEIN
- 1 TL TOMATENPASTE
- 1–2 ZWEIGE ROSMARIN
- 1 TL KNOBLAUCHÖL (FODMAP-FREUNDLICH)
- SALZ, PFEFFER

POLENTA

- 170 G POLENTA (MITTLERER MAHLGRAD)
- 700 ML WASSER ODER FODMAP-FREUNDLICHE GEMÜSEBOUILLON
- 40 G BUTTER ODER 70 ML LAKTOSEFREIE MILCH
- SALZ

GLASIERTE KAROTTEN

- 500–600 G KAROTTEN
- 15 G BUTTER (LAKTOSEFREI MÖGLICH)
- 1 TL HONIG ODER AHORNSIRUP
- 1–2 EL WASSER
- SALZ

ZUBEREITUNG

Jus

Fond und Rotwein in einem Topf aufkochen. Tomatenpaste einrühren. Rosmarinzweige und Knoblauchöl dazugeben. Bei mittlerer Hitze 20–25 Minuten einreduzieren lassen, bis eine sämige Sauce entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rosmarin entfernen.

Polenta

Wasser/Bouillon aufkochen, salzen. Polenta unter Rühren einrieseln lassen. Hitze reduzieren und 30–35 Minuten langsam quellen lassen. Mit Butter oder Milch cremig rühren. Abschmecken, warm halten.

Glasierte Karotten

Karotten schälen, längs halbieren (wenn gross). In Pfanne mit Butter und etwas Salz anschwitzen. 2–3 EL Wasser zugeben, Deckel darauf. Ca. 10–12 Minuten weich dünsten. Deckel entfernen, Honig zugeben und kurz karamellisieren lassen.



Kalbsmedaillons

Fleisch salzen und pfeffern. In heisser Pfanne mit Öl 2 Minuten pro Seite anbraten. Hitze reduzieren, Butter zugeben. Weitere 3–4 Minuten ziehen lassen (Kerntemperatur ca. 58–60°C). 5 Minuten ruhen lassen.

Anrichten

Polenta in die Teller schöpfen. Kalbsmedaillons darauf setzen. Rosmarinjus rundherum verteilen. Karotten seitlich anrichten.

DESSERT - MARRONI-PARFAIT MIT WARMEN GEWÜRZ- PFLAUMEN

INFORMATION

Vorbereitungszeit: 20 Min.
Koch-/Backzeit: 10 Min.
Ruhezeit: 60 Min.

ZUTATEN

(für 4 Personen)

MARRONI-MOUSSE

- 250 G MARRONIPÜREE (UN- ODER LEICHT GESÜSST)
- 200 ML LAKTOSEFREIER RAHM
- 2 EL ZUCKER (ODER NACH GESCHMACK)
- 1 TL VANILLEPASTE
- 1 TL RUM (OPTIONAL)
- 1 PRISE SALZ
- **PFLAUMENKOMPOTT**
- 250–300 G PFLAUMEN/ZWETSCHGEN (TK MÖGLICH)
- 2 EL ZUCKER
- ½ TL ZIMT
- 30 ML WASSER
- OPTIONAL: 1–2 EL PORTWEIN ODER ROTWEIN

ZUBEREITUNG

Marroni-Mousse

Marronipüree in eine Schüssel geben und kurz glattrühren. Vanille, Zucker und Rum einrühren. Rahm mit einer Prise Salz halb steif schlagen (nicht komplett fest). Rahm vorsichtig unter das Marronipüree heben, bis es cremig und luftig ist. In Gläser oder Schalen füllen. 30–60 Minuten abgedeckt kühlen — reicht vollkommen für gute Konsistenz.

Hinweis: Durch die Kombination aus Marroni und halbsteifem Rahm wird die Mousse schnell fest – sie braucht keine Nacht im Kühler.

Pflaumenkompott

Pflaumen mit Zucker, Wasser, Zimt (und optional Wein) in einen kleinen Topf geben. Bei mittlerer Hitze 8–10 Minuten köcheln, bis sie weich und sirupartig werden. Warmhalten oder kurz vor dem Servieren erneut erwärmen.



INFORMATIONEN ZU FODMAP

Fermentierbare
Oligosaccharide
Disaccharide
Monosaccharide
And
Polyole

FODMAP steht für bestimmte Kohlenhydrate, die bei manchen Menschen Verdauungsbeschwerden wie Blähungen oder Bauchweh auslösen können. Sie stecken z. B. in Zwiebeln, Knoblauch, Weizen, einigen Früchten, Hülsenfrüchten und Milchprodukten. Wer sensibel darauf reagiert, fühlt sich nach dem Essen oft unwohl. Bei einer FODMAP-armen Ernährung vermeidet man diese Lebensmittel und verwendet verträgliche Alternativen wie Knoblauchöl, laktosefreie Produkte, Kartoffeln, Reis, Karotten, Zucchini oder Pastinaken. Unser Menü ist so zusammengestellt, dass es gut bekömmlich bleibt – ohne auf Genuss zu verzichten.

FODMAP-Tabelle: Gut vs. Schlecht verträgliche Lebensmittel

Kategorie	FODMAP-arm (gut verträglich)	FODMAP-reich (schlecht verträglich)
Gemüse	Karotten, Zucchini, Tomaten, Spinat, Kartoffeln, Kürbis (Butternut), Pastinaken	Zwiebeln, Knoblauch, Rosenkohl, Blumenkohl, Brokkoli (grossen Mengen), Artischocken
Früchte	Beeren (Erdbeer, Heidelbeer), Trauben, Kiwi, Orangen, Ananas	Äpfel, Birnen, Mango, Wassermelone, Steinfrüchte (Pfirsich, Aprikose)
Milchprodukte	Laktosefreie Milch & Jogurt, Hartkäse (Parmesan, Gruyère), Butter	Milch, Rahm, Jogurt (mit Laktose), weiche Frischkäse, Kondensmilch
Getreide & Stärke	Reis, Mais, Polenta, Kartoffeln, glutenfreie Produkte	Weizenbrot, Pasta, Roggen, Gerste
Proteine	Fleisch, Fisch, Eier, Tofu (fest)	Hülsenfrüchte, Linsen, Bohnen, Kichererbsen
Nüsse & Samen	Walnüsse, Mandeln (kleine Menge), Chia	Cashews, Pistazien
Süssungsmittel	Zucker, Ahornsirup, Reissirup	Sorbit, Mannit, Xylit, Honig (grossen Mengen)
Fette & Öle	Oliveöl, Butter, Knoblauchöl (ohne Stücke)	Keine problematisch — Fette sind generell FODMAP-frei